Rok III. Nr. 10.

# Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ“ we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach.

**Cena prenumeracyjna:** we Lwowie, w kraju i Austro-Węgrzech
Rocznie 1 złr. 20 ct. . . 1 złr. 50 ct.
Półrocznie — „ 65 ct. . . — „ 80 ct.
Dla Członków Towarzystwa:
Rocznie 1 złr. — ct. . . 1 złr. 30 ct.
Za roznoszenie do domów dopłaca się 1 ct. od każdego numeru.

PAŹDZIERNIK 1883

**Przedpłata roczna z przesyłką pocztową:**
Do Królestwa polskiego, Litwy i Rossyi . . . . . 1 rub. srebr.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . 3 marki.
„ innych krajów Europy należących do ogólnego związku pocztowego . . . . . . . . 4 franki.
„ Ameryki (Stany Zjednoczone) . . . . . . . . 1 dollar.

## Praktyczna strona gimnastyki

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

Dobrze jest zawsze, jeżeli z klęsk, smutnych wypadków, i bolesnych zawodów w życiu, umiemy korzystać na przyszłość, t. j. wyciągać dla siebie odpowiednie korzyści i wskazówki.

Baczyć jednakże należy i starać się o to koniecznie pilnie potrzeba, aby korzyści te i wskazówki, czyli inaczej środki mające nas ochraniać i bronić na przyszłość od złego, jakoteż uzbrajać w możność radzenia sobie w potrzebie, nie były dorywcze, chwilowe i jednostronne, ale przeciwnie zasadnicze, t. j. obejmowały w ogóle cały okres życia ludzkiego, i wszystkie jego możliwe momenta, to znaczy, aby nas uczyły i uzdalniały, radzić i pomagać sobie nie w tym lub owym tylko razie, ale w każdej przykrej i niespodziewanej okoliczności życia.

Taki cel mieć powinny przynajmniej nauki, których się uczymy dla życia, t. j. na korzyść przyszłości.

Pisząc dawniej na tem miejscu o nauce gimnastyki, z powodu „Sprawozdania Akademii Umiejętności w srawie szkół śreednich“*), zwracaliśmy uwagę: „że znaczenie gimnastyki w szkole, jest nie tylko higieniczne, t. j. przyczyniające się wiele do rozwijania sił fizycznych w młodzieży..... ale i pedagogiczne, t. j. wychowawcze także, uczy bowiem ona zgrabności i zwinności, wyrabia odwagę i przytomność umysłu, rodzi wiarę w siły własne i przyzwyczaja do karności“.

Mówiąc tam dalej o potrzebie i korzyściach ćwiczeń wspólnych, z przyborami i na przyrządach, przypominaliśmy: „że mało jest przecie w życiu naszem takich okoliczności, zajęć i prac fizycznych, w których by wystarczała nam tylko sama siła fizyczna, bez odwagi, zgrabności, zwinności lub przytomności umysłu“.

Że uwagi te nasze słuszne były, dowodzi teraz następująca okoliczność.

Rada szkolna okręgowa na mocy uchwał Krajowej Rady szkolnej, powziętych z racyi klęsk pożaru teatru wiedeńskiego, i ogólnego przestrachu i przerażenia, jakie on wywarł wszędzie, wydała obecnie pod dniem 24. Kwietnia r. b. okólnik do dyrekcyj szkół etatowych i nieetatowych we Lwowie, następującej treści:

„Smutne doświadczenia poczynione ostatniemi czasy przy pożarach teatrów, kościołów, szkół i w ogóle przy nagłych alarmach, w lokalnościach przepełnionych, każą zwracać baczną uwagę na to, aby młodzież szkolna, nabyła dostatecznej wprawy i zręczności przy zbieraniu się i przy wychodzeniu z klasy, na wypadek niespodziewanego alarmu“.

„W tej mierze zarządza się na mocy uchwały Rady Szkolnej co następuje:

1. Kierownicy zakładu dołożą wszelkich starań i będą pod osobistą surową odpowiedzialnością czuwali pilnie nad tem, aby rzędowe ćwiczenia gimnastyczne, obywały się jak najczęściej z jak

*) Przewodnik Gimnastyczny Nr. 7. r. 1881.

największą precyzyją: *a*) w klasach, *b*) na korytarzach, schodach i *c*) na wolnem powietrzu. Do tego należy używać ile możności także pauz dłuższych po drugiej godzinie.

2. Wychodzenie młodzieży ze szkoły, ma się odbywać podług ścisłego porządku, ułożonego na konferencyi i ustalonego protokolarnie, pod nadzorem nauczycieli i kierowników szkoły.

3. Raz na miesiąc urządza kierownik (kierowniczka) szkoły osobiście, w każdej klasie spieszniejsze zbieranie się i wychodzenie, w dniu niezapowiedzianym poprzednio, ażeby zaś przy tej sposobności niedoznać przeszkód ze strony innych klas wychodzących równocześnie, należy ku temu celowi użyć ostatniego kwandransu, ostatniej godziny w klasie, która to ćwiczenie ma odbyć.

4. Raz w każdem półroczu przeprowadzi kierownik szkoły podobny, niespodziewany przyśpieszony wychód, we wszystkich klasach równocześnie, jednakże podług programu umówionego poprzednio, na osobnej konferencyi, zatrzymując dla siebie tylko oznaczenie dnia.

5. Do końca Czerwca r. b. należy przedłożyć Radzie szkolnej okręgowej, sprawozdanie ułożone na podstawie obrad konferencyjnych co do tego przedmiotu, w którem należy zarazem dokładnie wyszczególnić, jakie lokalne niedogodności, ze względu na urządzenia drzwi, schodów i schodków, korytarzy itd. wywołują pewne trudności w wykonywaniu, tudzież jak długo trwa przyspieszone wypróżnienie pojedynczych klas i całej szkoły.

6. Przy przyśpieszonem zbieraniu i wychodzeniu młodzieży, należy pilnie czuwać nad tem, aby zdrowie dziatwy, nie doznawało z tego powodu zgoła żadnego szwanku, i ażeby czynność ta nie wywołała w młodzieży żadnego zaniepokojenia, a przeciwnie przyczyniała się do wyrobienia rozwagi, spokoju, przytomności i skorości w udzielaniu wzajemnej pomocy".

Widzimy więc że smutny wypadek pożaru wiedeńskiego teatru, władzom szkolnym przypomniał ważność gimnastyki, wydały bowiem one świeże rozporządzenie: „aby rzędowe ćwiczenia gimnastyczne odbywały się jak najczęściej, z jak największą precyzyją.... i aby wyrabiały w młodzieży rozwagę, spokój, przytomność i skorość w udzielaniu wzajemnej pomocy".

Żądanie słuszne i sprawiedliwe, i ze wszech miar uzasadnione. A czyż w innym celu podnosiliśmy tu po tylekroć razy głos swój, że gimnastyka, jaka się niestety nader często dotąd odbywa po szkołach naszych ludowych, gdzie dzieci w ławkach stojąc, odbywają niektóre ruchy, na niewiele się przyda, i nie odpowiada bynajmniej celowi w ogóle, a w szczególności temu, o którym teraz wspomina okólnik Rady szkolnej, i o który jej właśnie idzie, aby usposabiała i uzdolniała młodzież w szkołach, do radzenia sobie teraz i w przyszłości w razach nadzwyczajnych, jak n. p. pożaru lub innych alarmów, i wyrabiała zawczasu w nich rozwagę, spokój, przytomność i skorość w udzielaniu wzajemnej pomocy.

Do tego bowiem jakeśmy to szczegółowo rozbierali, w odpowiedzi danej Ankiecie Akademickiej, potrzeba koniecznie ćwiczeń zbiorowych, rzędowych i ćwiczeń na przyrządach i z przyborami, jakie wymagają zawsze nieustannej uwagi, posłuszeństwa i odbywają się ciągle pod grozą pewnego niebezpieczeństwa, którego ażeby ujść, zdobywać się trzeba koniecznie na odwagę, i ciągłą na siebie baczność. Karność i koleżeństwo w ćwiczeniach tych wspólnych, t. j. w szeregach współkolegów, najlepiej się wyrabia".

Ćwiczenia rzędowe, o których wspomina powyższy okólnik Rady Szkolnej, stanowią tylko cząstkę tego, co gimnastyka obejmuje, i nauczać powinna młodzież.

Przepisując plan nauki gimnastyki dla młodzieży szkolnej, winniśmy mieć w pamięci nie to lub owe tylko nieszczęćcie wyłącznie, jak n. p. pożary, i uczyć usposabiać młodzież nie tylko do rychłego i porządnego uciekania i wychodzenia z przepełnionych gmachów, ale wszystkie możliwe nieszczęścia i wypadki, jakie ludzi nawiedzały i nawiedzają zawsze. Wyrabianie bowiem siły i zręczności, wytrwałości, odwagi i przytomności umysłu w młodzieży jak najwcześniej, jest i powinno być konieczną zasadą każdego dobrego ich wychowania. Przymioty te bowiem mogą jedynie być pewną rękojmią, że sobie o ile możności, radzić potrafią w niebezpieczeństwach w ogóle, a nie tylko w pożarach.

Zresztą jeżeli przyuczenie porządnego, szybkiego i systematycznego wychodzenia i uciekania z gmachów szkolnych, w razie wznieconego alarmu, przydać się może rzeczywiście kiedyś w razie pożaru; to daleko korzystniej zda nam się jest uczyć ich zawczasu na przyszłość bronić siebie i drugich. „Niechaj dzieci, powiada sławna nasza Komisyja Edukacyjna*), wstępują żywo i śmiało na drabiny, na dachy, do kominów; nie będąż tacy najsposobniejsi do ratowania domów swoich i bliźnich w przypadkach pożarów? Na cóżby się bowiem siła i moc przydały, gdyby umysł był niewieści, gdyby ich na dobro swoje i bliźnich nie używał".

Gimnastyka jako część fizycznego wychowania młodzieży po szkołach, na żadne specyjalności dzielić się nie może, ale ogólnie tylko celom higienicznym i wychowawczym zadość czynić powinna, wzmacniając zdrowie i wyrabiając obok sił fizycznych, wytrwałość, odwagę i przytomność umysłu wszędzie i zawsze, a szczególnie w niebezpieczeństwach i wszelkiego rodzaju alarmach, niezbędnie potrzebną.

Gdy przychodzi zresztą rzeczywisty alarm i prawdziwe niebezpieczeństwo, a nie sztuczny i z góry zapowiedziany, tam wszystkie szkoły, wszyscy uczniowie, wszyscy nauczyciele i służba nie dadzą się porządnie szeregować, a przeszkód na każdym kroku napotyka się i wyrasta mnóstwo, wtedy tylko siła, zręczność, odwaga i przytomność umysłu, staje się jedyną obroną i doradcą człowieka. W tych więc przymiotach, trzeba koniecznie od mała dzieci kształcić i wychowywać, bo jak słusznie mówi taż Komisyja Edukacyjna: „bojaźń, tchórzostwo i lękanie się w przypadkach gwałtownych, więcej nieszczęścia nabawic mogą, niż odwaga i męztwo, które zwyczajnie łączy się z przytomności umysłu".

*) Ustawy Kom. Eduk. Rozdz. XXV.

W szkołach szczególnie ludowych, przedewszystkiem iść winno, tak w moralnym, umysłowym jak i w fizycznym kierunku, aby głównie rozwijać siły i władze, moralne, umysłowe i fizyczne, wszechstronnie rozwinięty bowiem dopiero młodzieniec, korzystać prawdziwie może i potrafi z nauk, rad i wskazówek wszelkiego rodzaju.

To też i w nauczaniu gimnastyki iść nam głównie o to powinno, aby w młodzieży wzmacniać zdrowie i wyrabiać siły fizyczne, wytrzymałość, zręczność, odwagę i przytomność umysłu.

Niech planowi naszego nauczania i wychowywania szkolnego nieprzewodniczą te lub owe tylko nieszczęścia i wypadki, lub okolicznościowe i chwilowe potrzeby, ale potrzeby, wymagania i możebne wydarzenia całego życia człowieka, jako członka rodziny i obywatela kraju. „Aby w nim i z nim było dobrze“ jak słusznie powiedziano.

Jest to wielce słabą i ujemną stroną naszą, że w razach spokojnych, gdzie najłatwiej rozważać, zgłębiać i badać rzeczy można, za zbyt często je lekceważemy, lub pomijamy zupełnie, a dopiero gdy się złe przeciw nam zwróci, i grozić nam poczyna, lub rozsroży się już bardzo, wtedy bierzemy się z całą gorliwością, by go co rychlej usuwać i zmniejszyć; sypią się wtedy zewsząd projekta, rodzą coraz to nowe rady, ale zbytnia ta i gorączkowa często gorliwość, bywa już spóźnioną i mało skuteczną.

Sprawy pielęgnowania zdrowia, i w ogóle sanitarne, dają nam tego najlepszy przykład.

Potrzeba często dopiero zbliżającej się dżumy, lub już wybuchłej cholery, abyśmy się wzięli do tego, co każdą epidemiję zawsze zmniejsza lub ją zupełnie usuwa, jeśli się przed jej nadejściem zaleca to i robi, a nie wtedy dopiero, kiedy już wybuchnie i szerzyć się pocznie.

Sto razy nauczeni smutnem a często i bolesnem doświadczeniem, nie możemy sią jakoś i nie chcemy uczyć i nauczyć, mądrości i przezorności przed szkodą.

A przecież zawsze lepiej jest i korzystniej, zawczasu złe lub nieszczęście uprzedzić, aniżeli skutki ich dotkliwe, a często już i niepowetowane później ponosić.

Gimnastyka jako część higienicznego wychowania, ma nieszczęście właśnie należyć do tych przedmiotów, o których przypominamy sobie dopiero wtedy, gdy nas już nieszczęście jakie nawiedzi, lub u bram naszych stanie, by w chwilach spokoju zapomnieć znów o tej swej spóźnionej już gorliwości, zabezpieczenia się możliwego od nowych nawiedzeń złego.

To lub owe państwo, ponosi klęskę na polu boju, pobite bierze się dopiero gorliwie do gimnastyki, by kształcić mężnych i odważnych sobie na przyszłość obrońców.

To lub owe miasto, nawiedziły raz i drugi straszne pożary, po spalonych dopiero domach i klęskach tylu rodzin, bierze się gorliwie do organizowania straży pożarnych t. j. dobrych i wyćwiczonych gimnastyków, do ratowania się od ognia na przyszłość.

Pali się gdzieś teatr, i więcej w nim nieskończenie ludzi ginie od ścisku, tłoku i duszenia się, niż od ognia, zabieramy się więc zaraz do uczenia porządnego uciekania z gmachów i t. d. i t. d.

A czyż my tego wszystkiego niepowinniśmy naprzód przewidywać i w spokoju zawczasu urządzać się odpowiednio do tego.

Jeśli pojedyńczy ludzie t. j. jednostki, są ułomne i mało przewidujące, to państwo i instytucyje publicznego wychowania w planach swoich obejmować powinny koniecznie to, co każdemu człowiekowi jest zawsze niezmiernie potrzebnem, w życiu jego na przyszłość.

Niemamy tu na myśli bynajmniej żadnej specyjalności ani fachowości, bo szkoły tak ludowe jak średnie również, ludzi i obywateli przedewszystkiem kształcić winni, a nie specyjalistów żadnych; a więc i w sprawie, o której mówimy, t. j. kształcenia fizycznego i gimnastycznego, nie o kształcenie dzieci na akrobatów, na wojskowych, na strażaków lub marynarzy nam idzie, ale w ogóle o wzmocnienie zdrowia rozwój sił fizycznych i wyrabiania wytrzymałości, odwagi, zręczności i przytomności umysłu, ku czemu gimnastyka nie tylko t. z. szwedzka, ale i z przyborami i na przyrządach po szkołach zaprowadzona, wybornie się nadaje.

Te przymioty są podstawą główną wszelkiej specyjalności obrony, i wszelkiego w niej powodzenia, czy to na polu boju, czy na wodzie, czy w ogniu, t. j. w ogóle wszędzie, gdzie człowiek fizycznej swej siły z korzyścią używać ma, może i powinien.

Myśmy kształcić i uczyć winni dzieci po szkołach, nietylko jak one się mają zachowywać w szkole, i z gmachów szkolnych w czasie alarmów porządnie wychodzić, ale jak się one mają i powinni zachowywać w życiu na przyszłość, w najrozmaitszych okolicznościach i niebezpieczeństwach życia.

Weźmy bowiem tylko same pożary, o których mówi okólnik, to cóż im z tego, że będą umieli z swej klasy i z swego gmachu szkolnego porządnie uciekać, a nie będą usposobieni, uzdolnieni i ośmieleni do ratowania się, gdy się ich dom mieszkalny znienacka zapali, i trzeba będzie z okna schodzić po drabinie, po linie się spuszczać, skakać z wysokości, lub przeskakiwać te i owe przeszkody? A przecież takie potrzeby bywają, i zdarzają się prawie zawsze przy pożarach?

„Niechaj więc, jak powiada bardzo praktyczna, a przezorna zawsze nasza Komisyja Edukacyjna, dzieci uczą się wszystkich tych ćwiczeń, przyda im się ta zręczność w wielu przypadkach, i może ochroni od wielu nieszczęść. A kto wie, w jakiej okoliczności takowe ćwiczenia przydać się jeszcze mogą?“

Droga jednakże do tego jest inna jak ta, której się dotąd trzymamy, i którą idziemy. Jeżeli bowiem mamy chęć szczerą rzeczywiście, by się dzieci nasze po szkołach uczyły i nauczyły, o ile to jest w ludzkiej mocy bronić się od klęsk i nieszczęść w niespodziewanych wypadkach i alarmach, to domagajmy się koniecznie aby:

1. Gimnastyka po szkołach była przedmiotem nauczania obowiązkowego, zwyczajnym a nie nadzwyczajnym, aby wszyscy byli się jej zmuszeni uczyć.

2. Aby nie była jak dotąd traktowana po macoszemu.

*

3. Aby na nauczycieli gimnastyki przeznaczono, nie jak dotąd amatorów, ale ludzi rzeczywiście w niej wykształconych i ukwalifikowanych.

4. Aby przy zakładach szkolnych, znajdowały się zawsze oddzielne sale gimnastyczne, i boiska na otwartem powietrzu, t. j. na dziedzińcu lub w ogrodzie.

5. Aby przyrządy i przybory gimnastyczne posiadała każda szkoła.

6. Aby nie tylko jak powiada powyżej ogłoszony okólnik Rady Szkolnej, kierownicy szkolni dokładali wszelkich starań, i pod osobistą surową odpowiedzialnością czuwali pilnie, iżby rzędowe gimnastyczne ćwiczenia odbywały się jak najczęściej, i z jak największą precyzyją", lub jak inni jeszcze doradzają, ograniczono się tu tylko do gimnastyki t. z. szwedzkiej, ale uczono i uprawiano nie tylko ćwiczenia wolne i rzędowe, ale także ćwiczenia z przyborami i na przyrządach koniecznie.

Ćwiczenia bowiem gimnastyczne, odbywające się jak dotąd u nas, w klasach i w ławkach stojący, bez żadnych przyborów i przyrządów, mogą wprawdzie czynić zadość, ale tylko formie rozporządzenia o nauczaniu gimnastyki, ale nigdy rzeczywistej potrzebie higienicznej i pedagogicznej młodzieży, czego od szkoły mamy przecie prawo wymagać.

# ĆWICZENIA RZĘDOWE

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

## C) POCHODY I BIEGI.

### I. Uwagi ogólne.

Jak przy nauce musztry służyły nam jako elementa: różne ustawienia ćwiczących się głównie: szyk, kolumna, czwórki, dwuszereg i szereg) a kombinacyje tychże polegały na ich przemianach, tak przy nauce pochodu i biegu trwałego (t. j. trwającego przez dłuższy czas) służą nam jako elementa (pierwiastki): kierunki, któreśmy w powyższym rozdziale poznali i to bądź całe, bądź też ich części. (Np. kierunek średni lub cały, lub od środka do kresu górnego i dolnego).

Powyższe kierunki całe lub ich części możemy łączyć jeden po drugim w tak zwane: łączenia posobne, lub też w łączenia równoczesne t. z. że równocześnie ćwiczący opisują dwa kierunki, lub też w łączenia mięszane, wynikające z łączeń częścią posobnych, częścią równoczesnych, przyczem nie zwracamy wcale uwagi, na różne przemiany ustawień ćwiczących, podczas pochodu lub biegu.

Łączenia kierunków, w których naprzód postępujemy służą nam głównie do dwóch celów.

1) do przeprowadzenia nauki ćwiczeń wolnych postępowych, przy których nie wracamy na pierwotne swe stanowiska;

2) do biegu trwałego, gdy tenże jako ćwiczenie w lekcyję ujęty, trwa przez dłuższy przeciąg czasu. Takowy może być częściowo lub całkowicie początkowo pochodem zastąpiony.

W obu wypadkach służą nam jako najdogodniejsze do ciągłego postępowania t. z. węższe ustawienia ćwiczących, jakoto: szereg, dwuszereg, a wreszcie i czwórki.

Zanim przejdziemy do wypracowania lekcyjnego i przeprowadzenia tegoż, musimy się wpierw zapoznać z niektórymi wypadkami, które częścią urozmaicają naukę, częścią zaś są konieczne chcąc przeprowadzić łączenia równoczesne kierunków.

*a)* Przeciwchód. Chcąc uzyskać postępowanie wręcz w przeciwnym kierunku, używamy znanego nam już sposobu, tak zwanego „przeciwchodu" (patrz: Musztra, III, 3. *b*, *η*), który jeśli w szeregu uskuteczniamy, bądź na prawo, bądź na lewo wykonać możemy.

Zarówno dwuszeregiem uskutecznić możemy przeciwchód bądź na prawo, bądź na lewo. Możemy jednak wykonać przeciwchód na zewnątrz t. z., że każdy szereg na zewnątrz się rozwierając uskutecznia przeciwchód, też do środka, gdy ćwiczący się rozstępują, a przeciwchód do siebie — a środkiem całego ustawienia uskuteczniają, w końcu naprzemian w lewo (lub w prawo), gdy jeden szereg zewnątrz, drugi zaś środkiem ustawienia całego przeciwchód uskutecznia.

Przeciwchody czwórkami łatwo sobie z powyższych analogicznie wyprowadzić. Najużywańsze są 1) na zewnątrz, 2) do środka, 3) naprzemian w lewo (w prawo).

Przeciwchody wykonywamy we wszystkich kierunkach boiska.

*b)* Rozdział i łączenie ćwiczących występuje na jaw przy łączeniu kierunków równoczesnem. Jeśli bowiem chcemy równocześnie opisać dwa kierunki, musimy ćwiczących się stosownie rozdzielić i nakazać im postępowanie w dwóch różnych kierunkach, (zwyczajnie do siebie systematycznie ułożonych). W tym celu służy nam rozdział dwuszeregu na dwa pojedyńcze szeregi, zaś czwórek na dwa dwuszeregi, które znowu mogą się rozdzielić, na cztery pojedyńcze szeregi.

Powyższy rozdział możemy dokonać na różnych miejscach i w różnych (symetrycznie ułożonych) kierunkach.

Przykłady:

1. Idąc ze środka dwuszeregiem do kresu (lub rogu) możemy rozdzielić się w obwód na rozkaz:

„Na zewnątrz w około!"

u przeciwnego kresu (lub rogu) nakazujemy łączenie:

„Dwuszereg w *x* kierunku!"

2. Idąc ze środka dwuszeregiem do kresu, możemy rozdzielić w skośny do kresu (lub rogu) na rozkaz:

„Na zewnątrz, wskos do kresu (do rogu)!"

3. Idąc n. p. z kresu górnego do środka, możemy z tegoż rozdzielić się *α*) na zewnątrz w skos do dolnych rogów, *β*) na zewnątrz w pionowy, *γ*) na zewnątrz w skos do górnych rogów.

*c)* Wymijanie ćwiczących. Jeśli przy łączeniu równoczesnem kierunków, ćwiczący zdążają naprzeciw siebie wprost przeciwnych kierunkach, a nauczyciel nie chce, by takowi swoje kierunki pochodu zmienili, wynika natenczas konieczność t. z. wymijania, przy

którem ćwiczący nieco z swego kierunku się uchylając, dążą dalej wprost w swym pierwotnym kierunku.

Jeśli ćwiczący w szeregu naprzeciw siebie kroczą, mogą się wyminąć na lewo (lub prawo) nieznacznie, w nakazaną stronę się uchylając i dążą dalej tuż obok siebie w swym początkowym kierunku.

„Na lewo wymijaj!“

„Naprzemian w lewo wymijaj!“

„Pierwsi, środkiem wymijaj!“

Gdy w dwuszeregu się spotkaju mogą się wyminąć α) na lewo (na prawo), mogą atoli się wyminąć, β) naprzemian w lewo (naprzemian w prawo), przyczem roty muszą się rozstąpić, a jeden szereg z obu stron środkiem ustawienia dąży. W końcu może jeden dwuszereg zwarty wyminąć środkiem rozwartego drugiego dwuszeregu co wymijanie środkiem po krótce zowiemy.

Jeśli się dwie czwórki zdybią, używamy zwyczajnie, jako najdogodniejszego, wymijania naprzemian w lewo, lub w prawo.

*d)* Przestępowanie ćwiczących. Gdy kierunki dwóch dążących szeregów (lub dwuszeregów) się krzyżują, a ćwiczący mają za zadanie bez zatrzymywania się podążać dalej w swym kierunku, natenczas zachodzi potrzeba t. z. przestępowania, które polega na wzajemnem a kolejnem wymijaniu się bez zatrzymywania się w pochodzie. Na rozkaz:

„Pierwsi w przód — kolejno przestępuj!“

to natenczas (gdy dla przykładu nazwiemy ćwiczących *a*, *b*, *c*, *d*, i t. d.) idzie naprzód 1*a*, poczem 2*a* (t. z. z drugiego szeregu, drudzy) nie zmieniając kierunku zwego pochodu, poczem 1*b*, za nim 2*b* tak samo i t. d.

## II. Wypracowanie lekcyjne.

Jak przy nauczaniu ćwiczeń wolnych poznaliśmy, że ćwiczenia muszą być stosowane do wieku ćwiczących, podobnież i tu obieramy najprzód pewien zasób ćwiczeń odpowiedni pojęciom i wprawie ćwiczących. Postępując metodycznie zaczniemy nauczanie od najprostszych i najłatwiejszych i zwolna będziemy przechodzić do kombinowańszych i trudniejszych ćwiczeń.

Rozpoczniemy przeto najprzód nauczanie od kierunków prostych, później przejdziemy do skośnych, poczem kołowych, łukowych, wężowych, w końcu ślimaczych, przećwiczając najpierw łączenia kierunków posobne, poczem mięszane, w końcu równoczesne.

Mając już obrany pewien zasób ćwiczeń, rozkłada takowy nauczyciel na pojedyńcze lekcyje, kierując się w każdej lekcyi pewną przewodnią myślą t. j osnową, a bacząc na to, by przy układaniu osnów, zasób cały 1) się wyczerpał, 2) by się logicznie i stopniowo rozwijał, 3) by osnowy były rozmaite. Przykład lepiej pouczy.

Dajmy na to że w kursie mamy przećwiczyć następujący zasób: kierunki proste i skośne od rogu do rogu. (Nie nadmieniamy tu obwodu, ten bowiem samo przez się musi być zawsze ujętym w ramy lekcyjne).

Otóż układ osnów wypadł by następująco:

| Osnowa | | Kierunki |
|---|---|---|
| 1. | | proste całe, |
| 2. | | skośne całe, |
| 3. | | proste ale ich części, |
| 4. | | skośne ale ich części, |
| 5. | | proste całe i ich części, |
| 6. | | skośne całe i ich części, |
| 7. | | proste całe i skośne całe, |
| 8. | | proste ich części, skośne całe, |
| 9. | | proste całe, skośne ich części, |
| 10. | | proste i skośne ale tylko ich części, |
| 11. | | proste całe i ich części, skośne całe |
| 12. | | proste całe, skośne całe i ich części, |
| 13. | | proste całe i skośne tak całe jak i ich części. |

Jasną jest rzeczą, że niektóre z powyższych osnów były na jedną lekcyję za szczupłe, przeto nauczyciel obiera obfitsze osnowy, w naszym przykładzie przypuśćmy od osnowy pod l. 5. zawartej począwszy. Dla lepszego atoli zrozumienia układu osnów przytoczyliśmy wszystkie.

W podobny sposób układamy osnowy, dodając do powyższych kierunki skośne idące od kresu, do kresu, od kresu do rogu, kołowe i t. d. Mając już odpowiednią osnowę oznacza nauczyciel, który z rodzajów łączeń kierunków obiera, czy podobne czy mięszane, czy równoczesne.

W końcu obiera nauczyciel stosowne ustawienie ćwiczących.

Gdy na powyższe już się zgodził, przechodzi nauczyciel do wypracowania osnowy, które się zasadza na tak zwanem rozłożeniu osnowy, polegającem głównie na symetryi linij i obrazów z nich powstających, na rozmaitości tychże i na wyczerpaniu osnowy, przynajmniej w głównych jej zarysach.

(D. c. n.)

# Sprawozdanie

## z kursu wakacyjnego dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich, z językiem wykładowym polskim.

Realizując myśl jeszcze tamtego roku powziętą, Wydział Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ wybrał komisyję z dwóch członków się składającą, a mianowicie Dr. Tad. Żulińskiego i Ant. Durskiego w celu przeprowadzenia powyższego kursu do skutku. Komisyja przedłożyła Wydziałowi podanie do Wys. Rady szkolnej krajowej, które też zostało przyjętem i odesłanem dnia 16. Maja br. Podanie opiewało:

„Rozporządzenie ministeryjalne z dnia 24. Listop. „1882 r. domagające się odpowiednich kwalifikacyi od „nauczycieli, chcących udzielać naukę gimnastyki w szko„łach średnich w Galicyi, spowodowało jedyne w kraju „naszym Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół“ udać się „do Wysokiej Rady szkolnej krajowej. z następującą „prośbą:

„Chcąc przyspożyć liczbę odpowiednio wykształco„nych nauczycieli gimnastyki w kraju naszym; jakoteż „ułatwić nabycie potrzebnych z niej wiadomości i pra„ktyki innym nauczycielom szkół średnich, Towarzystwo „nasze postanowiło w porze wakacyjnej urządzić u siebie

„przygotowawczy sześcio-tygodniowy kurs gimnastyki dla „nich, któryby zadość czynił wszelkim wymaganiom mi„nisteryjalnego rozporządzenia.

„Ponieważ jednak urządzenie takiego kursu, po„mimo iżby się on odbywał w sali i na przyrządach „Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“, wymagałby zawsze „pewnych kosztów na honorowanie nauczycieli, za prace „wakacyjne, udajemy się przeto do Wys. Rady szkolnej „krajowej z uprzejmą prośbą, aby słusznemu żądaniu „temu umożebniającemu przeprowadzenie w życie powyż„szego rozporządzenia ministeryjalnego, zechciała łaska„wie nie odmawiać ze swej strony skutecznego poparcia.“

„Od tego bowiem zależyć będzie, urzeczywistnienie „tego roku jeszcze wyżej wspomnianego zamiaru Towa„rzystwa naszego.“

Na powyższe podanie otrzymał Wydział Towarzystwa następujące pismo z Rady szkolnej krajowej:

„L. 6461. Uznając pożyteczność projektu przedsta„wionego w podaniu Szanownego Wydziału z 18 Maja br. „l. 61. udała się Rada szkolna krajowa do wys. c. k. Mi„nisterstwa Oświecenia z wnioskiem, udzielenia Towarzy„stwu odpowiedniej subwencyi, a na teraz zawiadamia się „Szanowny Wydział, że wskutek zapytania wystosowa„nego do Dyrekcyi szkół średnich, zgłosili się dotychczas „następujący kandydaci zamierzający brać udział w wa„kacyjnym kursie gimnastycznym“. (następują nazwiska 11 kandydatów). We Lwowie dnia 6. Lipca 1883. W zastępstwie: Zalewski.

Otrzymawszy powyższe pismo uprosił Wydział p Ant. Durskiego na technicznego kierownika kursu, a zarazem uchwaliła komisyja natychmiast rozpoczęcie kursu, skoro tylko nadejdzie przychylna odpowiedź Ministerstwa Oświecenia.

Po upływie dłuższego czasu otrzymał Wydział następujące pismo od Rady szkolnej krajowej:

„L. 7886. Według reskryptu z 30. Lipca br. l. 14307 „zezwolił Pan Minister wyznań i oświecenia, aby dla „kandydatów nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich, „urządzony został w zakładzie Lwowskiego Towarzystwa „gimnastycznego „Sokół“, sześciotygodniowy kurs gimnas„tyki podczas miesięcy wakacyjnych.

„Ponieważ jednak powołany reskrypt nadszedł do„piero 6. Sierpnia br. przeto kurs ten musi być ograni„czony na czas krótszy, gdyż ze względu na termin roz„poczęcia nowego roku szkolnego może jak się samo przez „się rozumie, trwać tylko do końca wakacyi, tj. do 31. „Sierpnia 1883.

„O czem się Szanowny Wydział Towarzystwa od„nośnie do tutejszego reskryptu z 6. Lipca br. l. 6461 „z tem oznajmieniem uwiadamia, że wymienieni w tym „reskrypcie kandydaci, otrzymują równocześnie polecenie, „aby natychmiast zgłosili się tam dla korzystania z nauki.

„O odbyciu rzeczonego kursu zechce Szanowny „Wydział donieść Radzie szkolnej krajowej, z wymienie„niem dnia, w którym faktycznie się rozpoczął, ile go„dzin nauki obejmował i ilu było uczestników, poczem „nastąpi zaasygnuwanie odpowiedniej remuneracyi. We „Lwowie dnia 8 Sierpnia 1883. W zastępstwie Kurowski.

Z polecenia prezesa Towarzystwa gimnast., rozpoczął się kurs z dniem 3 Sierpnia b. r. i trwał do 31 Sierpnia.

Na powyższy kurs uczęszczało 10 kandydatów. Długa zwłoka rozpoczęcia kursu była główną przyczyną, że tylko taka ilość kandydatów korzystała z niego, bowiem sześciu kandydatów, którzy się przedtem byli zgłosili, rozjechali się do swych zatrudnień wakacyjnych, będąc pewni, że już kurs powyższy nie przyjdzie do skutku.

Dalszą ważną przyczyną, że tak mało się zgłosiło kandydatów, była ta, że chociaż kurs był zupełnie bezpłatny, to utrzymanie we Lwowie przez cały czas kursu wymaga większych zasobów pieniężnych ze strony kandydatów, a nie każdy, jest w możności, mimo najszczerszej chęci, ponosić takie wydatki.

Z powyższych kandydatów było: nauczycieli szkół średnich 6; nauczycieli seminaryum nauczycielskiego 1; nauczycieli szkół ludowych 3.

Co do miejsca pobytu swego było kandydatów: ze Lwowa 2, z Krakowa 1, ze Stanisławowa 2, ze Stryja 1, z Drohobycza 1, z Bochni 1, z Kołomyi 1, z Przemyśla 1.

Co do wieku: najmłodszy miał 30 lat, najstarszy 41.

Z kandydatów pięciu już udzielało naukę gimnastyki w szkole średniej, pięciu zaś jeszcze nie.

Program nauki został rozwinięty, na podstawie wymagań reskryptu ministeryjalnego z dnia 10 Września 1870 r. dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich i seminaryjach nauczycielskich, a mianowicie obejmewał dwa główne działy:

Pierwszy dział:

1) Anatomiję stawów i mięśni.
2) Fizyjologiją ruchów.
3) Dzieje nauki gimnastyki.
4) Rozwój systemów gimnastycznych.
5) Piśmiennictwo gimnastyczne.
6) Dyjetetykę gimnastyczną

objął, uproszony przez komisyję p. M. Edward Madejski prezes komisyi egzaminacyjnej dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki, i wyłożył powyższy materyjał naukowy w 30 godzinach.

Drugi dział nauki rozwinięty szczegółowo na podstawie obowiązującego w szkołach realnych w Austryi programu naukowego, objął p. Antoni Durski kierujący nauczyciel Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ we Lwowie, i egzaminator komisyi egzaminacyjnej dla gimnastyki i wyłożył szczegółowo:

1. Systematykę ćwiczeń gimnastycznych rozwiniętą na podstawie wprowadzonego przez władze do szkół w Austryi systemu: Jahn-Eiselen-Spiessa, a objętych programem naukowym dla szkół średnich.

2. dydaktykę, tj. wiedzę stosowania ćwiczeń gimnastycznych, odpowiednio do wieku i rozwoju fizycznego uczniów.

3. metodykę tj. racyjonalny sposób przeprowadzenia nauki, bacząc na harmonijny rozwój ciała, na stopniowanie trudności ćwiczeń, na pomoc i ochronę przy takowych, na utrzymanie karności i t. d.

4. słownictwo gimnastyczne,

5. urządzenie techniczne sali i boiska, przyborów i przyrządów.

W związku z powyższą nauką przerabiali kandydaci:

6. Ćwiczenia praktyczne, celem wprawienia się

*a)* w racjonalnem nauczaniu.

*b)* własnego w ćwiczeniach przynajmniej elementarnych.

Ćwiczenia praktyczne obejmowały:

1. Ćwiczenia rzędowe *a)* musztrę *b)* pochody i biegi,
2. ćwiczenia wolne, *a)* na miejscu, *b)* postępowe, *c)* towarzyskie,
3. ćwiczenia drewnianą laską, *a)* na miejscu, *b)* postępowe,
4. ćwiczenia ciążkami, *a)* na miejzcu, *b)* postępowe,
5. ćwiczenia ciężarami,
6. ćwiczenia w rzucaniu i ciskaniu przyborami,
7. ćwiczenia w równowadze, *a)* na balu poziomym, *b)* na szczudłach.
8. ćwiczenia w skoku, *a)* w dal, *b)* w wyż, *c)* w głąb, *d)* z pomostu, *e)* o tyczce *f)* przez wywijadło.
9. Ćwiczenia we woltyżowaniu na koniu, *a)* wszersz, *b)* wzdłuż ustawionym,
10. ćwiczenia we woltyżowaniu na koźle, *a)* wszersz, *b)* wzdłuż ustawionym,
11. ćwiczenia na poręczkach,
12. ćwiczenia na drążku stałym poziomym.
13. ćwiczenia na kółkach (hustawce ręcznej),
14. ćwiczenia na krążniku,
15. ćwiczenia na drabinie poziomej,
16. ćwiczenia na wspinalni, *a)* na drabinie skośnej. *b)* pionowej (też sznurowej) *c)* na żerdziach pionowych (też linach).

Ćwiczenia pod Nr. 1, 2, 3, 3 i 5 przerabiano jako ćwiczenia wspólne, inne jako ćwiczenia zastępami.

Godzin naukowych było 94.

Przy ćwiczeniach praktycznych był jeden z członków grona nauczycielskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ pomocnym.

Po skończonym kursie zgłosiło się dwóch kandydatów do składania państwowego egzaminu, który też złożyli, zaś inni dopiero na późniejszy termin zgłosić się zamierzają.

Przyczyną, że nie wszyscy siadali do egzaminu, był za krótki czas, (od 3 do 31 Sierpnia) w stosunku do materyjału naukowego, zwłaszcza do nabycia potrzebnej wprawy w ćwiczeniach praktycznych, i racyjonalnej metody w nauczaniu, i to tak dalece, że dało się odczuwać pewne przeciążenie kandydatów.

Jeden z kandydatów został reskryptem ministeryjalnym uwolnionym od składania egzaminu.

Kandydaci otrzymali poświadczenie frekwentacyi, na mocy której, za zezwoleniem Wys. Rady szkolnej mogli by udzielać naukę gimnastyki, z zastrzeżeniem, że byliby zobowiązani w przepisanym terminie złożyć egzamin państwowy.

Reasumując powyższe sprawozdanie można dojść do następnych uwag:

1. Otworzenie powtórnego kursu wakacyjnego nauki gimnastyki, okazuje się koniecznem z przyczyny, że jeszcze wiele szkół średnich, nie mają ukwalifikowanych nauczycieli gimnastyki.

2. Koniecznem jest by kurs trwał co najmniej przez 6 tygodni, t. j. przez cały czas wakacyjny.

3. Okazuje się konieczna potrzeba subwencyjonowania kandydatów, jakto ma miejsce wszędzie w innych gałęziach.

4. Od kandydatów należało by żądać świadectwo zdrowia, jakoteż pewien stopień siły fizycznej, umożebniającej postępowanie szybsze w nauce.

## SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

**Niemieckie Towarzystwo gimnastyczne w Konstantynopolu.** Towarzystwo uczy 140 członków, i ćwiczy przez cały rok, wyjąwszy 2 miesięcy letnich, dwa razy w tygodniu i utrzymuje szkołę chłopców, w której 48 uczniów udział bierze. Majątek wynosi 528 zł.

*(D. T. Z. 1883 26).*

**Berlin.** Towarzystwo berlińskich gimnastyków obchodziło b. r. uroczystość 20 letniej rocznicy swego istnienia. Towarzystwo to największe ze stowarzyszeń gimnastycznych w Berlinie rozpada się na 8 męzkich, a 46 młodzieńczych oddziałów. Głównym punktem programu uroczystości były publiczne ćwiczenia męzkich oddziałów, dokonywane w miejskiej sali gimnastycznej. Jako goście byli minister oświaty v. Gossler, reprezentanci władz miejskich i t. d. Z towarzyszeniem spiewu wkroczyli członkowie do sali a po dzielnie wykonanych ćwiczeniach wolnych, przewodniczący Towarzystwa miał stosowną przemowę. Poczem ćwiczono się na przyrządach a świetny bankiet zakończył jubileusz.

*(D. T. Z. 1883. 25).*

**Bad-Nauheim w Maju.** Tutejsze Towarzystwo gimnastyczne obchodziło uroczyście poświęcenie letniego boiska gimnastycznego, darowanego i urządzonego przez gminę miasta. Poświęcenie odbyło się w obec władz miejskich, reprezentacyj licznych towarzystw i mnóstwa publiczności. *(D. T. Z. 1883. 25).*

**Piętnasta belgijska uroczystość związku gimnastycznego w Gandawie.** Program: Sobota 14. Lipca: Wprowadzenie członków zjazdu; otwarcie tegoż. Zgromadzenie towarzystw na miejscu schadzki. Pochód z pochodniami. Przyjęcie gości i towarzyska zabawa. Oddanie związkowej chorągwi.

Niedziela 15. Lipca. Zebranie towarzystw i członków zjazdu na miejscu schadzki. Uroczysty pochód. Przyjęcie w miejskim gmachu. Zgromadzenie czynnych członków. Powtórzenie wspólnych ćwiczeń wolnych. Rozdanie pamiątkowych medali między czynnych członków. Odmarsz pochodu uroczystego. Po południu 15-go uroczystość związkowa: *a)* przymarsz ćwiczących, *b)* wspólne ćwiczenia wolne, *c)* ćwiczenia obowiązkowe na przyrządach w zastępach, *d)* Specyjalne ćwiczenia towarzystw i oddziałów, *e)* Ćwiczenia dowolne na przyrządach zastępami, *f)* wspólne ćwiczenia, *g)* rozdanie kart pamiątkowych, *h)* odmarsz. Wieczorem bankiet, później bal.

Poniedziałek 16. Lipca. Dalszy ciąg zjazdu; po południu: zebranie się współzawodników. Pochód. Cwiczenia zawodnicze: *a)* wspólne ćwiczenia wolne, *b)* skok w wyż, skok o tyczce, skok w dal, *c)* wspólne ćwicze-

nia przyborami. Wieczorem: bankiet dla członków zjazdu.

Niedziela 22. Lipca: ogłoszenie wyników ćwiczeń zawodniczych; rozdzielenie nagród między zwycięzców. Po południu: zebranie ćwiczących się uczniów *a)* ćwiczenia rzędowe, *b)* wspólne ćwiczenia wolne, *c)* ćwiczenia laskami, *d)* ćwiczenia na przyrządach, *e)* ćwiczenia maczugami. *f)* wspólne ćwiczenia z towarzyszeniem śpiewu, *g)* odmarsz. Rozdawnictwo medali i kart pamiątkowych pomiędzy uczniów. Pochód.

Gent w Maju 1883. G. de Seener. N. J. Cupérus.

(*D. T. Z. 1883. 26.*).

# KRONIKA.

**Gry gimnastyczne.** Kwestyją żywotną obecnie na polu gimnastyki szkolnej w Niemczech, jest odnowienie gier gimnastycznych, które przeciążeniem szkolnym zostały wyrugowane z życia młodzieńczego. W tym celu wydał Minister oświecenia, jeszcze w roku 1882, rozporządzenie, by gry gimnastyczne napowrót w życie wprowadzić. W skutek tego rozporządzenia ministra oświecenia, otrzymały szkoły niemieckie okólnik, w którym wyrażone jest: by uczniowie szkół ludowych, co 4—5 lub 6 tygodni, mieli jedno poobiedzie wolne od nauki szkolnej, w którymby urządzali wycieczki do poblizkich miejsc, pod nadzorem swych nauczycieli, — gdzieby ruchliwym grom się oddawali Gdyby dłuższa niepogoda (tak mówi okólnik) nie pozwoliła w oznaczonym czasie, wycieczek takich przedsiębrać, mają one później w krótszym po sobie czasie następywać, a zawsze tak, by w ciągu roku szkolnego najmniej ośm takich wycieczek urządzonych było. Okólnik ten powiada: Czas na gry gimnastyczne, nie jest stracony pod względem duchowym, gdyż podczas gier tych, nauczyciel ma sposobność uczniów swoich obserwować, a poznawszy ich może indywidualniej, jak dotąd, wychowywać. Prostactwa, których się młodzież nieraz dopuszcza, ustaną, gdy chłopcy pod okiem nauczyciela bawić się nauczyli. Gry odświeżają zmęczony umysł, ciało i duszę, i czynią je do dalszej pracy ochotne i zdolne.

I u nas są gry gimnastyczne, we wszystkich klasach szkół ludowych planem przepisane. Szkoły jednak zaniedbywają całkowicie tę część gimnastyki jak i samą gimnastykę Godziny na gimnastykę i gry gimnastyczne przeznaczone, bywają obracane na poprawianie zadań, geometryję i inne przedmioty, — o gimnastyce zaś nie ma mowy. Pochodzi to z braku zamiłowania nauczycieli do gimnastyki, z niewiary by tych kilka godzin gimnastyki w roku przyniosły jaki skutek, z braku miejsca (osobliwie po miastach) i z wielu innych przyczyn.

Jednak pomimo tego wszystkiego gimnastyka i gry gimnastyczne nie byłyby tak po macoszemu traktowane, gdyby doznały większego poparcia ze strony władz szkolnych. Byłby już czas, by się na serjo wzięto do wychowania fizycznego naszej młodzieży.

**Strzelanie z łuku.** Biesiada literacka w Nr. 404 rb. umieściła rycinę, która przedstawia dziewczątka strzelające z łuku. Oto co mówi komentarz tej ryciny: „Strzelanie z łuku jest bezsprzecznie zabawą arcyhigieniczną — bo to i mięśnie w rękach wyrabia, i wzrok ćwiczeniem wzmacnia, i całemu zresztą ciału ruch nadaje, bo strzelec zaledwie puściwszy strzałę, biegnie czemprędzej do celu, żeby się zbliska celności swego strzału przypatrzyć, i pocisk do ponownego użycia wydobyć. A może was to razi, a przynajmniej dziwi, że na naszym obrazku dziewczynki z łuku strzelają? Gdyby to chłopcy.... no, to jeszczeby uszło, ale.... Rzeczywiście u nas, jeżeli kto zabawia się łukiem, to chyba chłopcy, urządziwszy sobie niezgrabną z gontu i kawałku obręczy maszynę. Tymczasem w Anglii, w tym kraju s h o c k i n g'u, gdzie nadzwyczajną zwracają baczność na to, co się godzi człowiekowi dobrze wychowanemu, a mianowicie też kobiecie, do dziś dnia istnieje mnóstwo stowarzyszeń strzelania z łuku, do których i kobiety należą Nie tykając historyi, którąby nam powiedziała o sławnych łuczniczkach, jakiemi były np. Małgorzata córka Henryka VII, sławna królowa Elżbieta i inne, dość powiedzieć, że obecnie panująca królowa Wiktoryja, w młodszych latach z zamiłowaniem oddawała się tej zabawie, i strzelała z łuku wybornie. Dla czegoż więc ta zajmująca i pożyteczna dla zdrowia rozrywka, nie miałaby się przyjąć i zaaklimatyzować i u nas, którzy się chełpimy, że mamy wrodzony pociąg i zręczność do ćwiczeń z bronią wszelkiego rodzaju; wszak mieliśmy bohaterki, co się groźniejszego niż dzisiejsze łuki oręża w białe ręce ująć nie wzdragały. Kto wie, czy ta pożyczka od Anglików nie wyszłaby nam bardziej na zdrowie, aniżeli zapożyczenie końskich wyścigów?...

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ chcąc wprowadzić w życie tę pożyteczną zabawę, urządziło strzelanie z łuków wyłącznie dla pań na festynie tegorocznym. Z ochoty. jaką przyjęto tę grę, wnosić można, że gra ta stanie się kiedyś ulubioną rozrywką pań.

# BIBLIOGRAFIJA

## dzieł treści gimnastycznej.

L'i n s t r u c t i o n civique a l'e c o l e przez Pawła Bert, deputowanego i członka akademii. Piąte wydanie Paryż r. 1883.

M, J. B. Marek X. R e c u e i l d' e x e r c i c e s d'ord-a l'ussage des ecoles et des societes de gymnastiques. Cena 1 zł. 50 ct.

L a g y m n a s t i q u e b e l g e. Principes generaux de la gymnastique universalle par. Dr. H. Boëns,

M a n u e l d e g i m n a s t i q u e par. Ludwika Purits. z 268 drzeworytami. Hanower.

A u F e u ! przez majora H. Malet. Pod tym tytułem wyszło w Genewie dziełko o 490 stronnicach i z 52 drzeworytami. W tekście nader ważne, szczególnie dla straży pożarnej i dla gimnastyków. — Dzieli się ono na 5 części.

I. Część obejmuje: Organizacyję, pobór, uniform, przybory, prawa, regulamin policyjny, skrzynie ratunkowe, straże bezpieczeństwa etc.

II. Część: Teoryja, sygnały, alarmy, organizacyję służby wodnej, gasiciele, obroty, różne systemy pomp, rozbieracze i t. d.

III. Część: Tworzenie kompanij ratunkowych, systemy i użycie przyborów ratunkowych i t. d.

IV. Część: Różne składy, służba teatralna, straż, patrole; instrukcyja dla wychodzenia widzów, urządzenia elektryczne, termometryczne, telefoniczne dzwonki i t. d.

Część V. Towarzystwa ratunkowo-pomocnicze, statuta, ustawy i t. d.



Odpowiedzialny Redaktor Dr. Tadeusz Żuliński. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.